

علائم و نشانه های سرطان سینه

سرطان سینه با روش ارزیابی سه جانبه تشخیص داده می شود. این ارزیابی ها شامل معاینه توسط متخصص، تصویربرداری، نمونه برداری بافتی و بررسی آن می باشد. متخصص شما را جهت یافتن احتمالی این نشانه ها معاینه می کند.

توده سرطانی: بیشتر بیماران مبتلا به سرطان، اولین بار وقتی به پزشک مراجعه می نمایند که توده ای در سینه احساس کرده اند. این توده ها اغلب بدون درد و سفت بوده و ممکن است شکل غیر منظمی داشته باشند.

تغییر در اندازه و شکل پستان: سرطان سینه مکن است باعث فرورفتگی در سطح پوست پستان یا فرورفتگی نوک سینه یا تغییر در اندازه سینه شود. گاهی وریدهای پستان در اثر رشد توده سرطانی برجسته می شوند.

خونریزی از نوک سینه: علامت غیر معمول این نوع سرطان بوده و اگر با تومور سینه همراه باشد احتمال سرطان بالا می رود.

درگیری پوست: در سرطان پیشرفته پستان، پوست زخم شده و گاهی شبیه پوست پرتقال می شود که آن را پوست پرتقالی شدن سینه می نامند.

بزرگ شدن غدد لنفاوی: گاهی تشخیص غده اولیه در پستان ممکن نبوده و تنها علامت بزرگ شدن غدد لنفاوی در زیر بغل است.

درد: سرطان سینه به ندرت با درد همراه است.

عوامل افزایش خطر بروز سرطان سینه :

افزایش سن، شروع دیررس اولین قاعدگی، دیر یائسه شدن، تولد اولین فرزند پس از ۳۰ سالگی، عقیمی، مصرف الکل، تماس با اشعه، سابقه فامیلی در بستگان درجه یک (به ویژه در سرطان پیش از یائسگی و یا هردوپستان)، مصرف سیگار و رژیم غذایی پر چرب، هورمون درمانی، وجود سرطان در پستان مقابل، برخی نتایج پاتولوژی در نمونه برداری از توده

توصیه هایی به خانواده ها:

اگر فردی از بستگان درجه یک شما پیش از یائسگی دچار سرطان شده است یا چند نفر از بستگان شما به این بیماری مبتلا هستند مشاوره ژنتیک انجام دهید. ماموگرافی سالیانه را پس از ۴۰ سالگی آغاز کنید. اگر در بستگان شما فردی قبل از ۴۰ سالگی دچار سرطان شده است در مورد سن شروع ماموگرافی با پزشک مشورت کنید.

خانمهای بالای ۳۰ سال نیاز به معاینه سالیانه دارند.

در خانمهای زیر ۴۰ سال پیگیری از طریق سونوگرافی می باشد.

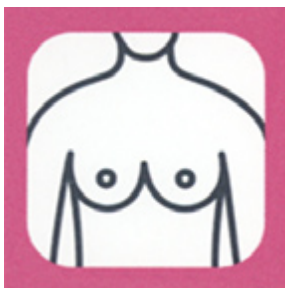
عوامل حفاظت کننده: ورزش منظم، کاهش چربی بدن، بارداری پیش از ۳۰ سالگی و شیردهی، مصرف نکردن کافئین و سیگار، مصرف سبزیجات سبز، آنتی اکسیدانها مانند ویتامین E, C، امگا ۳، زیتون و روغن زیتون

نحوه انجام خود آزمایی پستان :

توجه : در روزهای آخر عادت ماهیانه دیدن و احساس کردن هر تغییری در سینه بسیار آسان است. در دوران حاملگی، شیردهی و بعد از یائسگی، سینه ها رادر اول هرماه معاینه کنید.

مشاهده :

■ طوری در مقابل آینه قرار بگیرید که از سر تا کمر خود را ببینید. سپس پستانهای خود را از جلو و بعد از راست و چپ مشاهده کنید. آنگاه بازوها را در طرفین بدن قرار دهید و به اندازه، شکل، رنگ، نمای ظاهری کلی، سیاهرگها، نوک سینه و سایر ویژگی های پستانها دقت کنید.



■ بازوها را به بالای سر ببرید به طوری که به دنبال بالا بردن بازوها هردو پستان به سمت بالا حرکت کنند. سپس پستانها را بررسی کنید. کف دستها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه ها را به عقب بکشید و به پستانها نگاه کرده و از نظر فرورفتگی پوست، توکشیدگی نوک پستانها، عدم تقارن و پوسته پوسته شدن و سایر علائم بررسی کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

خود آزمایی سینه

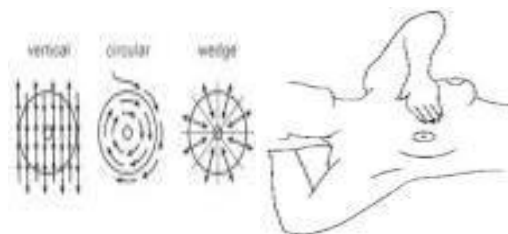
(شناسایی علائم محتمل سرطان سینه)



دفتر پرستاری

واحد آموزش

در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو پستان باشند، معمولاً خطری ندارد. ترشحات خونی یا خونا به ای و بی رنگ یک طرفه مهمتر هستند و ممکن است به دلیل بیماری های سرطانی ایجاد شده باشد. به ویژه در مواقعی که ترشحات خود به خود خارج شود، می توانید لمس پستان را در زیر دوش حمام انجام دهید، به این دلیل که آب و صابون حرکت انگشتان بر پوست را آسان می نماید.



توجه به نکات زیر و رعایت دقیق آنها می تواند باعث التیام درد پستان شود :

* دمر نخواستید

* از لباس زیر مناسب استفاده نمایید لباس زیر تنگ به علت فشار بر بافت سینه و لباس زیر گشاد به علت حرکت زیاد بافت سینه موجب درد می شود .

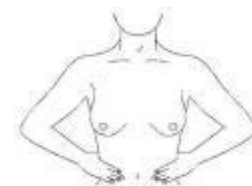
* از ماهی بیشتر استفاده کنید (حداقل هفته ای یکبار ۱۵۰ گرم ماهی بخورید)

■ مواد غذایی زیر را کمتر استفاده کنید :

نمک، غذاهای سرخ کردنی، چربی، چای پررنگ، قهوه، کاکائو، سوسیس، کالباس، غذاهای شور و چرب، فلفل، ادویه، نوشابه های گازدار، کرفس، ریواس، گل کلم، ترب و تربچه، پنیر شور و آجیل

■ دستها را در طرفین کمر قرار دهید و شانه هارا به طرف داخل و قدری به سمت جلو و پایین بیاورید. سپس پستانها را مورد بررسی قرار دهید. در نگاه کردن به پستان باید به بزرگی و غیر یکنواختی و یا ظاهر توده در پستان و یا بسیار مهم تر فرورفتگی های کوچک، بخصوص با بالا بردن دستها توجه کرد .

■ دستها را در طرفین کمر قرار دهید و به طرف پایین محکم فشار دهید. در حالی که نگه داشته اید شانه ها را به طرف عقب ببرید، در این حالت عضلات قفسه سینه برجسته می شود .



لمس :

برای لمس پستانها در حالت دراز کش قرار بگیرید. یک بالش زیر شانه در سمت مورد معاینه گذاشته و دست همان طرف را زیر سر قرار دهید. سر انگشت های خود را به یکدیگر بچسبانید و از قسمت نرم انگشتان برای لمس استفاده کنید. (با دست چپ پستان راست را معاینه کنید و برعکس)

از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شوند. برای این کار می توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره های فرضی هم جهت با عقربه های ساعت، لمس را انجام دهید. پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. لمس زیر بغل مانند لمس پستان با نرمه انگشتان انجام می شود و در صورت وجود هرگونه سفتی یا غده در زیر بغل، باید جهت معاینه به واحد بهداشتی مراجعه نمایید .